«Две недели в лагере здоровья

с золотой рыбкой»

Методическая разработка
для воспитателей, учителей и вожатых.

Разработала:

Хлынова Надежда Фёдоровна

SHOUT
SHARE
IT

•

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 60 «Ручеёк» г.Волжского Волгоградской области

«Две недели в лагере здоровья
с золотой рыбкой»

Методическая разработка
для воспитателей, учителей.
Разработала:
Хлынова Надежда Фёдоровна
старший воспитатель МБДОУ д/с № 60
Волжский, 2015
Содержание.
Тема 1. Рыбная энциклопедия.
Тема 2. Полезна, ли рыба?
Тема 3. Сказки, стихи, пословицы о золотой рыбки.
Тема 4. Поделки для золотой рыбки.
Тема 5. День рыбака.
Тема 6. Ловись, рыбка, и мала, и велика!
Тема 7. Рыбная аптека. Рыбий жир.
Тема 8. Рыбные хитрости.
Тема 9. Рыбная кулинария. Икра.
Тема 10. Рыбная реклама.
Тема 11. Рыбный этикет.
Тема 12. Основные правила рыболовства.
Тема 13. Мода на здоровый образ жизни.
Тема 14. Рыбный карнавал.
Список использованной литературы:

Беляев Н.В «Большой рецептурный кулинарный словарь», Минск: «Современный литератор», 1999.

Блейз О «Энциклопедия детского питания на основе натуральных продуктов», М: 1999.

Ковалёв Н.Н. «Рассказы о русской кухне», М: «Московский рабочий»,1989.

4. Комратова Н.Г., Грибова Л.Ф. «Мир, в котором я живу», М.: ТЦ, 2005.

5. Рахилин В.К. «Энциклопедический словарь юного натуралиста», М: «Педагогика – Пресс», 1996.

Уважаемые коллеги!

Данные методическая разработка имеет большой информационный материал, различные, интересные формы работы с детьми и поэтому его можно использовать не только в лагере здоровья, но и в общеобразовательных школах, детских садах в течение всего учебного года.

Эти темы актуальны, так как многие дети, к сожалению, не понимают значение и важности рыбы для здоровья человека.

Методическая разработка направлена на дальнейшее развитие у детей навыков правильного и рационального питания, расширение знаний о рыбе и продуктах из рыбы, об их значении в укреплении и сохранении здоровья человека, формирование осознанно-правильного отношения к здоровому образу жизни.

Предназначено для детей 5-12 лет.

Задачи по образовательным областям.

Физическое развитие:

– формировать знания детей о здоровом образе жизни;

– воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

– формировать навыки правильного и рационального питания.

Социально – коммуникативное развитие:

– воспитывать чувства коллективизма и товарищества, взаимовыручки, дружбе и доброте;

– развивать умение ориентироваться;

– развивать коммуникативные способности.

Познавательное развитие:

– расширение знаний о рыбе;

-побуждать узнавать и называть новые понятия и предметы;

-развивать любознательность.

Речевое развитие:

– помогать, детям отвечать на простейшие и более сложные вопросы:

– развивать связочную речь посредством поощрения, попыток

рассказывать о событии из личного опыта;

– обогащение активного словаря.

Художественно-эстетическое развитие:

– развивать творчество детей;

– развивать фантазию и творческие способности детей;

– формировать этикетное поведение в повседневной жизни, учить делать оценку своего поведения.

Используемые технологии:

-здоровье сберегающие образовательные технологии;

– технология развивающего обучения;

-развитие исследовательских умений;

-технология проблемного обучения;

-технология ТРИЗа;

-технология коллективного способа обучения;

-игровая технология;

Тема: 1 РЫБНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ.

ЗАДАЧИ:

расширить представления детей о рыбе, о многообразии видов и среды обитания;

расширить представления детей о богатстве и разнообразии рыб обитающих в наших реках и водоёмов;

формировать необходимость заботиться и охранять природные богатства родного края и страны.

Занятие провести в виде пресс-конференции: «По страницам энциклопедии, научно-популярных изданий, что мы знаем о рыбе».

Провести игру: **«Конкурс эрудитов».**

Цель: расширять знания детей о рыбе.

Оборудование: бумага, ватман, ручки, фломастеры.

Правило игры: Дети образуют – 4 команды. Предлагается написать:

1-название рыб обитающих в пресной воде; 2-в морях и океанах; 3– в реках и водоёмах;

4 – в аквариумах.

Затем делают сводную таблицу и анализ о богатстве и разнообразии рыб и необходимость заботиться, охранять природные богатства родного края и страны. На занятие можно пригласить героев: Амфитриту (в гр.миф. богиня моря и царица океана) или Нептуна (царь моря, в его круг входят богини Салакия (олицетворение движения моря) и Винилия (персонификация волны прибоя). Они рассказывают о рыбе и проводят конкурс: «Нарисуй, самую загадочную рыбу и опиши её», вместе оформляют альбом «Удивительных и загадочных рыб».

За правильные ответы, награда ***– «Золотая рыбка».***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

РЫБЫ, надкласс водных позвоночных. Особенности рыб определяются обитанием в воде. Температура тела непостоянна, дышат жабрами (есть двоякодышащие формы). У многих рыб есть плавательный пузырь. Конечности в виде плавников (иногда отсутствуют) служат рулями и стабилизаторами при поступательном движении, которое в основном осуществляется за счет волнообразных изгибаний тела. Размеры от 1см (филиппинские бычки) до 20 м (гигантская акула). Два класса: хрящевые рыбы и костные рыбы; св. 20 тыс. видов. Распространены в Мировом океане и пресных водах. Появились, очевидно, в силуре, в пресных водах.

Рыба – объект промысла и разведения. Численность многих видов промысловых рыб сокращается. Св. 200 видов и подвидов в Красной книге Международного союза охраны природы и природных ресурсов.

Наука о рыбах – *ихтиология.*

Недавно возле Н.Новгорода в Волге поймали странную рыбу с бугристой кожей, цихлазому бриллиантовую, которая обитает только в Южной Америке. А под Саратовом рыбаки постоянно ловят китайских крабов и морских рыб, это связывают с глобальным потеплением. Для восстановления запасов рыбы ценных пород проводятся большие работы по промышленному рыборазведению и охране рек и морей.

ВОЛГА (др. -Ра, в ср. века -Итиль), крупнейшая река, её протяженность в Европе – 3530 км, в ней водятся – сазан, лещ, судак, осетр, белорыбица, белуга, осетр, севрюга.

Принято считать, что первый герб провинциального Царицына появился в 1729–1730 гг. как эмблема для полкового знамени Царицынского драгунского полка. Изображение герба было помещено в Знаменном гербовнике 1730 г. Запись в гербовнике гласила: «83. Царицынский – **два белые осетра**, поле красное».

Тема: 2 ПОЛЕЗНА ЛИ, РЫБА?

ЗАДАЧИ:

дать детям представление об основных питательных веществах, которые содержатся в рыбе;

дать детям представление о рыбе, которую употребляют в пищу и местах её обитания;

дать представления о значении рыбы в жизни человека.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о рыбе, о том, какое значении она имеет для здоровья ребёнка, взрослого человека. Какие рыбы они знают, которые человек используют в пищу. Выяснить их знание о аллергенных продуктах и как это сказывается на здоровье ребёнка. Можно пригласить врача.

Занятие провести в виде экскурсии в магазин «Рыба и рыбные продукты» или «Контрольная закупка».

Провести игры: **«Конкурс гурманов», Витаминная страна»**, «**Угадай на вкус», «Угадай, рыбу»**.

За правильные ответы, награда ***– «Золотая рыбка». В конце всех занятий определить победителя, у кого больше золотых рыбок.***

Цель: развить умение узнавать рыбу на вкус, цвет, места обитания.

Оборудование: продукты из рыбы, приборы для рыбы и шпажки.

Правило игры: на столе в тарелочках рыбные блюда. Детям предлагается угадать по цвету и по вкусу название рыбы.

Дополнительно можно провести игры:

«*Что, это?», «Узнай и назови рыбу», «Сравни и назови, что полезнее», «Что мы знаем о рыбе?», «Где, какая рыба обитает?*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Пожалуй, ни один продукт в детском питании не вызывает такое число споров и противоречий, как обычная рыба. Казалось бы, разве могут быть сомнения – ведь это легкая, вкусная и полезная пища. А нет, она столь же полезная, сколь и коварная, но давайте обо всем по порядку. Всем известно, что в рыбе содержатся редкие вещества: **фтор и фосфор.** Фтор особенно необходим детям, т.к участвует в образовании зубной эмали. Не менее важен и фосфор – без него не будет нормально развиваться костная система малышей. И все бы хорошо, если не один огромный минус, который зачастую перевешивает все плюсы. Рыба относится к облигатным аллергенам – продуктам, которые обычно вызывают непереносимость. Она может проявляться кожными проблемами, нарушениями работы кишечника, бронхиальной астмой и насморком. О соленостях и копченостях лучше и не думать, детям они противопоказаны. Предпочтение следует отдавать океанической рыбе (треска, хек, минтай) – она менее аллергенна, чем речная. Если же хотите попробовать речной рыбы, берите судака или карпа. Некоторые уверены, что лучшая рыба та, что поймал сам. Это заблуждение. Десятки тысяч водоемов загрязнены химическими веществами. Интересно, можно ли давать детям редкие сорта рыб, такие как акула

или рыба-меч ? По мнению ученых, в мясе этих хищников содержится большое количество соединений ртути. Важнее правильно приготовить и лучше давать детям в виде филе. Чтобы привить любовь к рыбным блюдам, можно оформлять различные блюда в виде рыбок.

Тема: 3 СКАЗКИ, СТИХИ, ПОСЛОВИЦЫ О ЗОЛОТОЙ РЫБКЕ.

ЗАДАЧИ:

научить детей выделять характерные качества рыбы;

дать представления детей о поговорках, пословицах о написании стихов и сказок;

развивать творчество детей.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о том, какие стихи, сказки, загадки, пословицы и поговорки они знают о рыбе.

Занятие провести в виде литературного клуба ***«Первая строка».***

Проанализировать известные стихи, каким стилем они написаны. Можно коллективно сочинить сказку про то, как мы ловили рыбу. Провести беседу по сказкам: А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке», Б. Заходер "Почему рыбы молчат?", А. Грина "Сказка о слепой рыбе, Подольский «Сказка про крокодила и рыбу-фонарик». Игра: «Определи, где пословица, а где поговорка?» Провести конкурс на лучшие стихи и загадки, пословицы и поговорки о рыбе. Лучшие произведения красиво оформить и повесить в общественных местах и издать книжки – малышки, которые можно подарить малышам.

Дополнительно можно провести игры: «*Составляем загадки», «Знакомимся, удивительные рыбы», «Назови отличия двух рыбок»,*

«Что на картинке?», «Волшебный мешочек».

За лучшее произведение, награда ***– «Золотая рыбка».***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Загадка – выражение или изображение, нуждающееся в разгадке, истолковании. **Стихи –** художественное произведение устной речи, написанное на какую – либо тему. **Сказка –** народно – поэтическое произведение о вымышленных лицах и событиях, часто с участием волшебных, фантастических сил. **Пословица** – афористически сжатое, образное, законченное изречение с поучительным смыслом (Без труда не вытащишь и рыбки из пруда). Краткость, лаконичность пословиц особенно «в полой воде нет рыбы, в пословице нет лжи».

Поговорка – образное выражение, метко определяющий какое-либо явление жизни; в ней нет обобщающего поучительного смысла («Семь пятниц на неделе»). Издревле человек своё отношение к окружающему выражал стихами, загадками, пословицами, поговорками. В них он коротко, образно, остро отражал отличительные качества предмета. Загадки: У родителей и деток вся одежда из монеток. Кину я не палку, убью не галку, ощиплю не перья, люд морской встревожен: меч плывет без ножен (рыба-меч).

Поговорки и пословицы:

Выбирай удилище по лову, а крючок по **рыбе**.
Всякая **рыба** хороша, коли на удочку пошла.
На безрыбье и рак **рыба**.

Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше.
Рыба в море не имеет цены.

На всякую **рыбу** едок найдется.
Чтобы **рыбку** съесть, надо в воду лезть.
Была бы уда, а **рыба** будет.

Считалка о рыбалке

Повезло опять Егорке!

У реки сидит не зря:

Пять карасиков в ведерке

И четыре пескаря.

Но смотрите – у ведерка

Появился хитрый кот…

Сколько рыб домой Егорка

На уху нам принесет?

(В. Кривошеев)

Тема: 4 ПОДЕЛКИ ДЛЯ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ.

ЗАДАЧИ:

формировать и прививать интерес к трудовой деятельности;

развивать фантазию и творческие способности детей;

воспитывать чувства коллективизма и товарищества, взаимовыручки, дружбе и доброте.

Перед началом изучения данной темы подготовить разнообразный материал и оборудование, следует выяснить желание детей, что они будут изготавливать. Занятие провести в виде работы в творческой мастерской *(например, в Японии, сделанные способом оригами рыбы, предназначенные в дар богам, складывали в бумажные коробочки)*: «Сделай сам», «Золотые руки», «Очумелые ручки», «Подарки друзьям»,. В конце дня проводится выставка поделок и награждение всех участников, участвующих не только в изготовлении поделок, но и в оформлении выставки их. Поговорить о картине *Камиля Писарро "Рыбный рынок"* и предложить написать свою картину о море, рыбе. Можно провести игру: «Дайте несколько вариантов названия работам». Изготовить эскизы или костюмы для рыбного карнавала. Выделите работы, где больше использовано природного или бросового материала.

Золотые руки, руки не из золота,
Золотые руки, не боятся холода.
А творят они волшебные чудеса!
Золотая рыбка им в награду, тогда!

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Поделки – изделие, изготовленное ручным способом.

Творчество– создание новых по замыслу культурных и материальных ценностей. Формирование интереса, потребности и

любви к труду, ясного осознания необходимости добросовестной работы на общее дело – одна из основных задач подрастающего поколения в нашей стране. Труд по изготовлению игрушек способствует развитию личности ребёнка, воспитанию его характера. Важно объяснять постоянно детям, как важен для них творческий труд. В различных видах деятельности детей содержатся истоки раннего выявления способностей, дарований личности, правильного выбора в дальнейшем профессии. Работа с бросовым и природным материалом таит в себе большие возможности открытия творческих способностей и развития фантазии у ребёнка, сближения его с родной природой, воспитание бережного, заботливого отношения к ней. Для того, чтобы дети не оставались гостями в творческой мастерской, чтобы они стали хозяевами в ней, охотно стали заниматься, необходимо поощрять все предложения, начинания детей, порой кажутся для взрослого непонятными, необыкновенными. Но именно, всё это способствует развитию фантазии ребёнка, добрых чувств, его уникальности, индивидуальности, а с овладением навыком придёт и ловкость в работе. Сколько радости приносят незамысловатые игрушки. Эти эмоции являются важным стимулом воспитания у них трудолюбия.

Тема: 5 ДЕНЬ РЫБАКА.

ЗАДАЧИ:

развивать фантазию, творчество детей, умение анализировать и прогнозировать;

формировать логику, чувство юмора, самостоятельность мышления, умение взглянуть на одни и те же явления, факты с разных сторон;

воспитывать дружбу и бережное отношение к окружающему.

Пригласить на занятие рыбака, который ловит рыбу, чтобы он рассказал о рыбалке, о рыболовной снасти для рыбалки.

Узнать, как они понимает выражения: «

Не всяк рыбак, кто раз рыбу поймал.

Рыбак рыбака видит издалека. В чужой прудок не кидай неводок. Рыбаку дождь не помеха».

Среди рыболовов попадаются люди, от природы наделенные наблюдательностью, способностью замечать многое, интересно рассказывают байки о рыбалке. Ю.Фильд «Самыми крупными бывают те рыбы, которые сорвались с крючка».

Они быстрее иных знакомятся с новыми водоемами, изучая рельеф, глубину и грунт дна, расположение струй течения, а также расположение водорослей. Они почти безошибочно определяют местонахождение рыб той или иной породы в разное время года.

Провести конкурс «Лучшая пантомима о рыбалке» или «Самый интересный рассказ о рыбалке».

За лучший рассказ о рыбалке, награда ***– «Золотая рыбка».***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

День рыбака отмечается как красный день календаря во второе воскресенье июля. В этот день можно поздравить братство рыбаков всех возрастов и профессий. Тех, кто зарабатывает на этом деньги и ловит рыбу для души, для кого это спорт, и тех, кто ценит слияние с природой, кто имеет большой стаж рыбной ловли, и новичков.

А эвенский новый год и праздник первой рыбы совпадают, это и шаманские танцы, звуки бубна и костёр до небес и ловля рыбы.

Рыболовная снасть: поплавочная удочка, её основные части: удилище, леска, поводок с крючком, поплавок, грузило.

Искусственные приманки: блёсны (в ясную погоду лучше использовать из жёлтой и красной меди, а в пасмурную – белого цвета (серебряные, из нержавеющей стали)), воблеры (объёмные приманки), твистеры (эластичная резина в форме вопросительного знака), мормышки (при движение вверх и вниз слабо покачивается)

Естественные насадки: червь, мотыль, крыска, шитик, бокоплав, казара, личинка стрекозы, кузнечик, майский жук, пиявка, колорадский жук, короеды, живцы и мальки. Также к ним относятся насадки растительного происхождения: хлебный мякиш, тесто, горох, зёрна злаковых, манка, пшено, кукуруза, варёный картофель, овсяные хлопья. Их используют в качестве привады и прикормки, на них охотно ловятся: плотва, лещ, сазан, рыбы семейства карповых.

Желаем, чтобы улов был большой, а клёв хороший!

Возможно, изготовление рыболовные снасти своими руками:

Тема: 6 ЛОВИСЬ, РЫБКА, И МАЛА, И ВЕЛИКА!

ЗАДАЧИ:

развивать умственные способности, духовные и физические силы ребенка; его внимание, память, воображение, дисциплинированность;

формировать моральные качества, ответственность перед коллективом за порученное дело, чувство товарищества и дружбы, согласование действий при достижении общей цели, умение справедливо разрешать спорные вопросы, справедливо оценивать действия и поступки своих товарищей и свои собственные.

Писатель Ю. Нагибин так оценивает игру*: «Игра помогает детям воскресить минувшее и заглянуть в будущее. В игре выявляется характер маленького человека, его взгляд на жизнь,*

его идеалы. Сами того, не осознавая, дети, играя приближаются к решению сложных жизненных проблем».

Занятие провести в виде «Путешествие с играми», «Игровые станции». На карточках описаны игры, которые они подготовили сами и которые могут провести самостоятельно. Вместе подготовить атрибуты игры. В конце занятия оценить, что узнали нового из игры. Каждую игру начинать словами: «Ловись рыбка и мала и велика». Можно поиграть в «Домино». *Самому активному, награда* ***– «Золотая рыбка».***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Игры – занятие, служащее для познания нового, развлечения, отдыха, спортивного соревнования.

Игра «Пиранья».

Цель: научить детей рисовать и сравнивать.

Оборудование: бумага, карандаши, краски.

Правило игры: Педагог предлагает нарисовать каждому ребёнку рыбу, кто нарисует самую крупную – побеждает.

Игра «Рыбья мозаика".

Цель: развивать сообразительность и наблюдательность

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ножницы.

Правило игры: дети рисуют рыбу, разрезают на части и меняются друг с другом. Подбирая детали нужной формы, составляют рыбу. Побеждает тот, кто быстрей соберёт.

Игра «Рыба" *(это игра для людей в возрасте от 5 до 125 лет)*.

Цель: развивать терпение, настойчивость, оценивать свои действия.

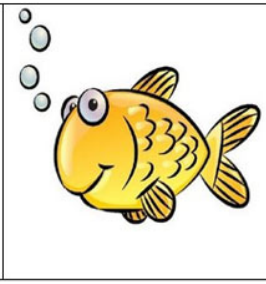
Оборудование: Рыбы, сделанные способом оригами или из картона.

Правило игры: дети в виде круга раскладывают Рыбы на столе, по очереди приводят в движение Рыбу, щелчком по её поверхности (по боковой нельзя) или кулаком (горшок). Иногда допускается вместо хода сдвигать свою Рыбу на небольшое расстояние или поворачивать ее. Если Рыба касается другой, то игрок Живой», если нет – «Сгинувший». Выигравшей партию считается та Рыба, которая выжила.

Можно играть на левых ладонях или запястьях.

Можно изготовить игры для детей «Рождение маленькой рыбки»

Рыба появляется из икринок, икринки – в мальков, а из мальков вырастает большая рыба.



Тема: 7 РЫБНАЯ АПТЕКА. РЫБИЙ ЖИР.

ЗАДАЧИ:

учить детей заботиться о своём здоровье;

сформировать представления детей о необходимости включение регулярно рыбы в свой рацион;

расширить знания детей о значении рыбы в здоровье человека.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о значении рыбы в здоровье человека, какие витамины и минеральные вещества в ней содержатся. Занятие можно провести в виде игры: «Рыбная аптека». На карточке записаны целебные свойства рыбы. Дети делают презентацию по применению рыбьего жира. Затем детям предлагается сделать себе назначение в виде рецепта, в зависимости от общего его состояния, какую рыбу или рыбий жир, особенно необходимы для здоровья.

Рыбий жир очищенный получают из печени тресковых рыб. Применяют для лечения авитаминоза А, рахита; как общеукрепляющее средство; для ускорения сращения костных переломов и наружно для лечения ран, слизистых оболочек. Раньше он имел неприятный вкус и резкий запах, вызывал отвращение к нему, сейчас же он капсулируется в желатиновые капсулы и вкус напоминает вкус икры.

Пригласить врача или фармацевта, который даст консультацию по их применению. В конце занятия приходит доктор Айболит и дарит капсулы рыбьего жира и *«Золотую рыбку».*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Аптека – учреждения, в котором продаются и изготавливаются лечебные средства. Нужна ли, аптека? Употребление рыбных блюд 2-3 раза в неделю значительно уменьшают риск солнечных ожогов, и, как следствие, рака кожи, – заявили британские ученые. Если вы едите рыбу, это помогает предотвратить сердечные заболевания и инсульт, способствует снижению кровяного давления. В народной медицине всегда применялись целебные свойства рыбы и рыбьего жира. Рыба

является богатым источником протеина, витаминов группы **В** и минералов, калия, магния и фосфора, а жира и калорий в ней сравнительно немного. Она – настоящий кладезь разнообразных минеральных веществ: железа, кальция, марганца, меди, цинка и селена, ткани многих видов рыб обладают антибактериальными свойствами. Её белки легче усваиваются. Морская рыба богата йодом и фтором. В печени многих рыб высокое содержание витаминов **А, D, Е.**

Из рыбы получают инсулин, панкреатин и некоторые другие жизненно важные лекарственные препараты. Фосфор, содержащийся в рыбе, способствует улучшению деятельности головного мозга. Регулярное ее потребление удваивает в мозге уровень серотонина – вещества, обеспечивающего человеку эмоциональное равновесие и снижение риска появления депрессии.

Современная медицина также использует вещества, получаемые из рыбы, например, рыбий жир. Для здоровья человека полезна любая рыба.

Очень полезны игры и физкультминутки для здоровья человека.

Физкультминутка «Рыбка»

Рыбка плавает в водице.

Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка, озорница,

Мы хотим тебя поймать.

Рыбка спинку изогнула,

Крошку хлебную взяла.

Рыбка хвостиком вильнула,

Быстро-быстро уплыла.
Две ладошки вместе изображают плавательные движения.

Хлопают в ладоши

Ладони поочередно сжимаются в кулак.

Плавное движение каждой ладонью.

Хватательные движения “щепоткой”.

Плавные сходящиеся и расходящиеся движения обеими руками.

Тема: 8 РЫБНЫЕ ХИТРОСТИ.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о правильном использовании рыбы, в домашних условиях

расширить представления детей о значении натуральных масок для здоровья человека;

учить детей составлять коллажи, развивать творчество.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о

Занятие провести в передачи: «Кто хочет стать миллионером» или в виде игры «Слабое звено». Вопросы могут быть различного характера, также, рыбные хитрости, как правильно готовить рыбу.

Лучшему знатоку награда –«Золотая рыбка».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

• Рыбу гораздо легче чистить, если окунуть ее предварительно в горячую воду или подержать в холодной воде с уксусом. Плавники лучше всего срезать ножницами, а для удаления твердого спинного плавника, надрезают вокруг него с обеих сторон кожу и выдергивают плавник, захватив его кончиком полотенца.

• Чистить рыбу проще всего при помощи обычной терки под несильной струёй холодной воды. Чистят рыбу в направлении от хвоста к голове.

• Перед жаркой рыбу нужно обвалять в сухарях или муке, смешанных с тертым сыром.

• Для того, чтобы удалить неприятный запах в морской рыбе: очищенную рыбу завернуть в увлажненную уксусом тряпочку и так оставить ее на 2—3 часа; размораживать рыбу постепенно; в кастрюлю, где варится рыба, положить лавровый лист, душистый перец, а крышку кастрюли обвязать тряпочкой,

смоченной в уксусе. При чистке скользкой рыбы можно опускать пальцы в соль.

• Солить рыбу нужно непосредственно перед приготовлением.

• Чтобы определить готовность вареной рыбы, надо воткнуть в нее спичку. Если спичка легко входит в мякоть, блюдо готово.

• Все рыбные кушанья нельзя варить при сильном кипении.

• При варке ухи рыбу независимо от ее размера, а закладывают её только в холодную воду.

• Если при разделке рыбы случайно разлилась желчь, надо места, на которые она попала, протереть солью и хорошо промыть холодной водой.

Пальчиковая игра «Рыбки»

(Пальчики сложены «щепоткой». Руки двигаются волной, изображая как ныряют и плывут рыбки.)

Рыбки плавали, ныряли

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся,

(пальчики сжимаются)
Разожмутся,

(Пальчики растопыриваются в стороны)
То зароются в песке.

(ручками будто раскапываете песок можно на столе) Главное игриво и весело произносить.

Тема: 9 РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ. ИКРА.

ЗАДАЧИ:

обобщать знания детей об основах рационального питания;

расширить представления детей о традиционных народных и популярных блюдах, связанных с использованием рыбы;

расширить знания детей о полезности рыбы и икры, о содержании в них витаминов и минеральных веществ.

Рыбу переваривай, а мясо не доваривай. Рыба мелка, да уха сладка. "Голова испортилась, вся **рыба** пропала".

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о использовании рыбы при

приготовлении различных блюд.

Икра́ – обычное название яиц рыб, основной способ приготовления – посол, богатое пищевыми началами (азотистыми и жиром). Как продукт питания служит для возбуждения аппетита.

Занятие провести в виде телепередачи «Готовим дома» или «Смак». Провести конкурсы: «Как используют рыбу в питании?», «Какие блюда можно приготовить из рыбы?», «В сочетании с какими продуктами чаще всего готовят рыбу?», «В каком виде вы больше всего любите рыбу?» По желанию детей приготовить блюда из рыбы, возможно бутерброды из икры. В конце занятия детей угощают приготовленными блюдами, дети дегустируют и оценивают наиболее вкусное. *Дополнительно можно провести игры*: «Угадай на вкус», «Готовим салат», «Любимое блюдо семьи».

Самым активным, награда – «Золотая рыбка».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Кулинария – искусство приготовления пищи.

Человек издавна ценил рыбу за прекрасные пищевые качества. Обилие рыбных блюд в русской кухне, обусловлено природными условиями, т.к. славянские племена, селились по берегам рек. Рыбу разрешалось есть в период постов и блюда из неё назывались «полупостными». Рыбные блюда были украшением праздничного стола. Её широко используют в диетическом питании. В питании применяли рыбу: горбуша, ёрш, камбала, карась, кет, лосось, минтай, налим, окунь, осётр, плотва, сардина, сельдь, семга, сом, скумбрия, треска, хек, щука, ставрида, сардина, мойва, судак и т.д.

Первое требование к рыбе – её абсолютная свежесть. Никакой способ предохранения рыбы от порчи – ни посол, ни замораживание, ни приготовление консервов не могут ***исправить*** испорченную рыбу. Недостаточно свежая рыба может стать причиной серьезного заболевания. Рыбу: солят, маринуют, сушат, консервируют, вялят, коптят, фаршируют, варят, тушат, жарят, запекают.

Викторина: «Что можно приготовить из рыбы?»

Из рыбы можно приготовить в сочетании с другими продуктами: пудинги, соусы, масла, лепешки, оладьи, пиццы, пироги, торты, хлеб, борщи, котлеты, бульоны, окрошки, рассольники, уха, холодники, щи, солянки, супы, биточки, клецки, колбасы и сосиски, котлеты, карпаччо, каши, манты, пельмени, пловы, паштеты, рулеты, рагу, гуляш, шашлыки, бутерброды, винегреты, запеканки, канапе, зразы, омлеты, студни и холодцы, сэндвичи, салаты, оладьи, суфле.

Дидактическая игра «Где спряталась рыбка?»

Цель: развивать умение детей анализировать, закреплять названия растений, расширять словарный запас.

Материал: ткань голубого цвета или бумага (пруд), несколько видов растений, ракушка, палочка, коряга.

Описание: детям показывают маленькую рыбку (игрушку), которая «захотела поиграть с ними в прятки». Воспитатель просит детей закрыть глаза и в это время прячет рыбку за растение или любой другой предмет. Дети открывают глаза.

«Как же найти рыбку?» – спрашивает воспитатель. – Сейчас я расскажу вам, куда она спряталась. Воспитатель рассказывает, на что похож тот предмет, за которым «спряталась» рыбка. Дети отгадывают

Тема: 10 РЫБНАЯ РЕКЛАМА.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о рекламе;

учить детей составлять рекламу;

расширить представления детей о значении рекламы в жизни человека и в построении бизнеса.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о том, что они знают о рекламе и рыбе. Вспомнить те рекламы, которые им нравятся или наоборот нет и почему. Познакомить с принципами составления рекламы, которые записаны на большом плакате. Занятие провести в виде работы в рекламном агентстве.

Можно предложить детям составить рекламу рыбе и продуктам из рыбы. В конце занятия подвести итог и все рекламы оформить красочно. Современные дети с большим интересом относятся к рекламе, в частности телевизионной. Можно спорить о положительных и отрицательных аспектах этого явления, но бесспорно одно: интерес ребят и особенности формы рекламных объявлений могут быть использованы и в обучающих целях. Текст рекламы предполагает, что ее автор умеет в сжатой форме, оригинально отразить особенности объекта, который он представляет.

Ребенок должен выделить главные признаки объекта, его достоинства. Реклама учит выражать свои мысли кратко и четко.

За лучшую рекламу, награда – «Золотая рыбка».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Реклама – оповещение различными способами для создания широкой известности, привлечение потребителей.

Этикетка – ярлычок с фирменной торговым клеймом, надписью.

Специфика рекламы диктует подходы к ее созданию и

размещению:

– заголовок должен привлекать потребителя, давать ему новую информацию, основную аргументацию и наименование товара;

– не следует бояться большого количества слов, чем, т.к. если все они по делу, то длинный заголовок работает лучше, чем короткий;

– необходимо использовать простые, но положительно действующие на всех слова, например, “ бесплатно”, ”новинка” и т.д.;

– в иллюстрациях очень ценна интрига, привлекающая внимание;

– фотографии работают лучше, чем рисунок

– хороши подрисуночные надписи, их обязательно прочтут;

– текст должен быть легким для восприятия, без хвастовства;

– доверие к рекламе повышается, если фото и текст отражают картину реальной жизни, свидетельства очевидцев, специалистов.

Учитывая это, можно считать доказанной огромную роль рекламы в современном бизнесе, то, что без рекламы не добиться большого успеха и то, что реклама – процесс, который необходимо тщательно изучать для того, чтобы успешно применять её на практике.

Тема: 11 РЫБНЫЙ ЭТИКЕТ.

ЗАДАЧИ:

расширить представления детей о значении этикета в жизни человека, показать его разумность и необходимость;

формировать этикетное поведение в повседневной жизни, учить делать оценку своего поведения;

воспитывать доброжелательное отношение к

окружающим.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей об этикете. Предложите детям анкету:

1.Что такое этикет?

2. Умете, ли вы сервировать стол для рыбы?

3. Знаете ли вы, как правильно надо есть рыбу?

4. Как вы думаете, где мы должны и можем соблюдать этикет?

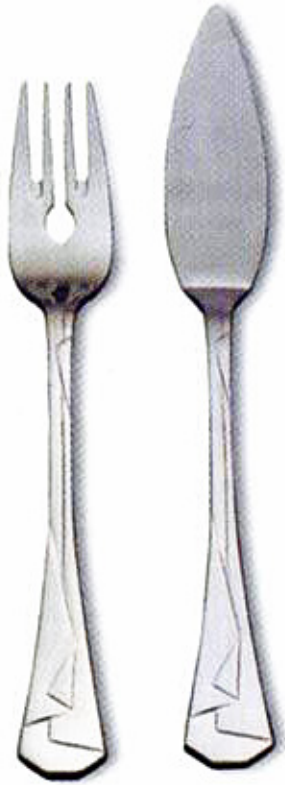
5. Какое значение имеет этикет в жизни человека?

Затем можно сделать коллективно свой свод правил поведения за столом, красочно оформить его и повесить в помещении, где дети принимают пищу. Можно прочитать любимую сказку или рассказ детям и обсудить соблюдения этикета героями сказки. В конце занятия провести игру: «Ждём друзей в гости» и пригласить к себе в гости детей другой группы, ознакомить их со своими правилами поведения за столом и угостить рыбой или рассмотреть приборы, которые необходимо для употребления рыбы. Дополнительно можно провести игру*: «Чем рыбные приборы отличается от других приборов». Активному ребёнку, награда – «Золотая рыбка».*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Этикет – установленный принятый порядок поведение, удобный для всех. Вся жизнь человека связана с правилами поведения, и от того, насколько правильно он себя ведёт, зависит его личное самочувствие, общение со сверстниками и взрослыми, успешность его деятельности, авторитет в коллективе. Рыба, поданная целиком, считается одним из самых сложных по употреблению блюд. Существует заблуждение, что рыбу нельзя есть с помощью ножа. Маринованная или малосольная сельдь, рыба горячего или холодного копчения, угорь– достаточно твердые продукты и поэтому требуют использования обычных закусочных ножа и вилки. Рыбу тушеную, вареную, жареную едят с помощью специального рыбного прибора, рыбного ножа и вилки. Нож и вилка для рыбы несколько меньше столовых. Нож для рыбы тупой, похож на удлиненную лопатку, а вилка имеет четыре укороченных и широких рожка. Рыбным ножом не режут в буквальном смысле слова, а отделяют и отодвигают кусочки филе. Можно есть рыбу не с помощью специальных приборов, а двумя столовыми вилками: вилкой, которую держат в правой руке, снимают филе с костей, а вилкой, которую держат в левой, подносят ко рту. Вначале едят филе с того бока, который лежит сверху, затем со спинки, а после, перевернув тушку, с нижнего. Мелкие косточки в филе можно обнаружить только во рту. Их по правилам этикета за столом достают с помощью вилки и

складывают на дальнем крае тарелки.



Тема 12. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РЫБОЛОВСТВА.

ЗАДАЧИ:

воспитывать бережное отношение к природе;

расширить знания детей о правилах любительского и спортивного рыболовства.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей об охране окружающей среды, как они понимают слова: «Охраняя водные пространства, ты охраняешь Родину». Занятие провести в виде игры «Юные корреспонденты» газеты «Мой дом – Природа». Предложите ребятам представить, что они стали корреспондентами или фотоохотниками (по желанию детей) данной газеты. Какие рубрики были бы в газете, о чём бы они написали, что можно сфотографировать? Пусть нарисуют свои «фотографии» к газете или журналу.

Провести конкурс законов и плакатов и о правилах любительского и спортивного рыболовства. Можно провести игру: «Отходы в доходы». Рассмотрите отходы, которые им встречаются чаще всего, как их можно использовать в быту, обсудите, что происходит с природой, как они влияет на

окружающих.

Провести в виде игры «SOS! Сбережём водные просторы нашей планеты».

Желательно создать свою Красную книгу исчезающих рыб рек, морей и океанов.

За лучшие правила или плакат, награда – «Золотая рыбка».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Правила любительского и спортивного рыболовства.

ВНИМАНИЕ! Первый лёд очень опасен, ходить по нему можно только тогда, когда толщина достигает не менее 4 – 5 см. Любительский и спортивный лов рыбы для личного потребления разрешается всем гражданам бесплатно во всех водоёмах, за исключением заповедников с соблюдением правил:

1. Одно из непременных правил рыбалки – соблюдение тишины во время приближения к месту лова, на самом берегу и на воде. Охрана рыбных запасов осуществляется органами рыбоохраны.

2. Граждане, занимающие любительским и спортивным ловом рыбы, обязаны: иметь при себе документы, удостоверяющие личность и разрешение на право лова рыбы поддерживать санитарное состояние на водоёмах, не нарушать порядок, заботиться о сохранении зелёных насаждений по берегу.

3. Гражданам запрещается: ловля на любого морского зверя повсеместно и круглогодично, производить акклиматизацию, зарыбление и разведение новых видов рыб, проводить соревнования рыбаков в период нереста рыб, пользоваться взрывчаткой или отравляющими веществами, производить в водоёмах мойку транспортных средств и проводить работы, влияющие на гидрохимический режим водоёма.

Органы рыбоохраны изымают у нарушителей правил орудия лова, плавучие и другие транспортные средства.

Подвижная игра "Рыбалка".

В игру можно играть двумя вариантами.

1 вариант. Выбирается "рыбак", надевает фартук. Остальные дети "рыбы" берут по рыбе, и верёвочку закладывают сзади за пояс шорт. Все дети встают в круг, "рыбак" в середине круга. Дети хором произносят: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок». На последнем слове «рыбачок», все дети разбегаются. "Рыбак" догоняет и стремится вытянуть у кого-нибудь рыбу.

2 вариант. Выбирается два игрока. И рыбу нужно поймать, наступив на неё ногой.

Правила: "Рыбак" должен брать "рыбу", не задерживая играющего. Играющий, лишившийся рыбы, отходит в сторону.

Тема: 13 МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ._

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о здоровом образе жизни;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

расширить знания детей о важности включения рыбных блюд в рацион питания.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о рыбе и блюд из рыбы, какое значении

они имеют для здоровья ребёнка, взрослого человека.

Занятие провести конкурса «Кулинарный поединок»

Предложить детям составить меню на один день и режим дня.

В конце занятия оценить лучший режим дня и наиболее полноценное и рациональное меню. Оформить меню красочно и включить его в один из дней, а также придерживаться наилучшему режиму дня.

Предложить сделать свой свод правил здорового образа жизни.

Эти правила коллективно оформить и повесить в доступном месте.

Придумать и провести анкету *«Правила здорового образа жизни»*

и сделать самим выводы. Дополнительно можно провести игры: «Найди, пять отличий между двумя блюдами из рыбы». Какое блюдо полезно, и в каком возрасте?

За лучшие правила, награда – «Золотая рыбка».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Мода – совокупность вкусов и взглядов, господствующих в определенной общественной среде, в определенное время.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, способствующий нормальной деятельности организма. Здоровье – одна из «священных коров» наших современников независимо от их пола, возраста и страны проживания. Стоит произнести священное слово «здоровье», как уже человек готов отдать всё, лишь бы его улучшить. Этим пользуются предприимчивые маркетологи. Нужно помнить, что какие бы чудеса исцеления и омоложения ни обещала очередная реклама, на самом деле нет такого народного средства или оздоровительной системы, которая стала бы панацеей от всех бед. Рыба– настоящая находка для приверженцев здорового образа жизни и качественного питания, которая сочетается с самыми популярными системами питания. Многообразие видов рыбы, её вкусовых особенностей, возможных сочетаний в блюдах с другими продуктами, приёмов и способов их обработки и многое другое, свидетельствуют о том, что приготовить рыбные блюда на любой вкус не всегда просто. Рыба – очень деликатный продукт, с которым нужно обращаться осторожно. Особенно важна её свежесть. Жиры при длительном хранении рыбы быстро окисляются под действием кислорода воздуха, света и повышенной температуры. Вкус рыбных блюд бывает просто незабываемым. Желательно, чтобы правильное питание, стало для вас хорошей и полезной привычкой.

Ласковые слова также поднимают настроение и улучшают

здоровье человека.

Игровое упражнение «Назови ласково»

Сельдь – селёдочка

Окунь – … Ёрш – …

Щука – … Сом – …

Игра «Весёлая рыбка»

Ночью темень, ночью тишь,

Рыбка, рыбка, где ты спишь?

Подойдем мы к ней, разбудим,

И посмотрим, что же будет…

Рыбка привязана к палочке. Воспитатель

поднимает рыбку над головами детей, дети

подпрыгивают, стараются достать рыбку.

Игра с мячом «Я знаю»

Дети становятся в круг, в центре – воспитатель с мячом. Воспитатель бросает ребёнку мяч и просит называть рыбок. Ребёнок, поймавший мяч, говорит: «Я знаю три названия рыб» и перечисляет (например, окунь, акула, лещ) и возвращает мяч воспитателю (можно называть разных рыбок).

Тема: 14 РЫБНЫЙ КАРНАВАЛ.

ЗАДАЧИ:

формировать моральные качества, ответственность перед коллективом за участие в празднике, оценивать себя и своих товарищей;

развивать творчество детей;

воспитывать бережное отношение к окружающему.

Для всех важно, что работа в этом направлении, давала как можно больше радости, у детей остались воспоминания как о чём-то светлом. Последний день итоговый и желательно провести его в виде группового развлечения, посвященного. Форму проведения праздника желательно, чтобы выбрали сами дети, ведь на их плечи ляжет основная подготовка и для них приятно нести ответственность за его проведения. Сложные танцы, постановки, перестроения, конкурсы, стихи, которые требуют большого напряжения и внимания, усиленной тренировки, давать

нежелательно, так как это может неблагоприятно сказаться на здоровье ребёнка. Важно, чтобы красиво было оформлено не только помещение, где будет проходить праздник, но и другие помещения, где чаще, всего бывают дети. Как можно больше реклам, плакатов с пословицами и поговорками, рисунками и выставками работ детей. На празднике подвести итоги, кто больше всех получил в течении двух недель ***«Золотых рыбок»,*** вручить награду, рыбный продукт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Карнавал – народное празднество с шествиями, уличным маскарадом.

Праздник – день радости и торжества установленный в честь чего-то.

Пригласить на праздник: Амфитриту, Нептуна, Русалку, заядлого Рыбака, эти герои угощает детей в конце карнавала рыбными продуктами. Праздник можно провести в виде путешествия в город – РЫБНОЕ, Рязанская обл., на реке Вожжа, Рыбинск – в Ярославской области. Можно организовать КВН, игры знатоков. Ведущими могут быть дети, рожденные под созвездием *«Рыбы» (20.02-20.03)*. Желательно, чтобы были одеты в костюмы «Рыб». Если есть бассейн, река можно устроить соревнование «рыб» по плаванию.

Говорят, что из пруда, Слава старшинам и юнгам,

Без вниманья и труда Пристаням, гаваням, докам!

Ты не вытащишь ни рыбки, Слава шаландам и шхунам,

Как ни бейся, никогда. Лодкам и якорям!
Только, что не говори, Слава треске и форели!

От заката до зари Слава тунцу и макрели?

У пруда сидеть накладно, Слава прибою морскому!

Как на то ни посмотри. Слава рыбе и рыбаку!

Так что если хочешь рыбки, Слава рыбке золотой,

То купи ее на рынке. Слава нам с тобой!

Рыбы

Плавниками водят рыбы,

Воду чистую мутят.

Пообедают –

Спасибо

Никогда не говорят.

Так живут они веками.

И куда ни бросишь взгляд, -

Рыбы только плавниками

Благодарно шевелят.

Почему такие рыбы?

Да во рту у них вода!

И они сказать спасибо

Не сумеют никогда.

Уважаемые педагоги, в методическом пособии «Две недели в лагере здоровья с золотой рыбкой», вы найдёте массу интересной информации, которая охватывает многие стороны в работе с детьми. Ведь не секрет, что родители, поздно начинают давать детям рыбные продукты, у них мало знаний о них, и поэтому не сформировано положительного отношения к рыбе.

В данном пособии материал направлен на решении нескольких задач:

– оздоровительной, укрепление и сохранение здоровья детей;

– информационной, даёт определённый круг знаний по различным разделам;

– воспитательной, формирования положительного отношения к продуктам питания из рыбы, как к источнику своего здоровья и труда человека.

В совокупности, данное пособие направлено на формирование осознанному отношению у ребёнка к своему здоровью. Тематику можно брать любую.

Данную методическую разработку, я считаю, могут использовать в своей работе:

-в летних загородных оздоровительных лагерях;

– пришкольных летних лагерях;

– во внеклассной работе с детьми;

– в детских садах;

– при проведении праздников, развлечений и дней здоровья.

Н.Ф. Хлынова